

1° CIRCOLO DIDATTICO STATALE GIUGLIANO IN CAMPANIA (NA)

LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

GIS CONSULTING - A.S. 2020/21

21	Mi capita di avere un senso di soffocamento o di avere il "fiato certo"			
22	Cerco di essere innovativo/a, di fare nuove esperienze ed amicizie			
23	Mi sento in preda al panico, non so cosa fare			
24	Riesco a risolvere i miei problemi senza disperdere le energie			
25	Ho poco appetito o al contrario mangio molto			
26	Affronto con coraggio le situazioni critiche o difficili			
27	Mi capita di svegliarmi più volte durante la notte o di svegliarmi nelle prime ore del mattino senza riuscire a riaddormentarmi			
28	Ho fiducia piena nei confronti dei miei colleghi/colleghe o amici/amiche, ma solo se la meritano			
29	Mi considero un soggetto apprensivo, che si preoccupa facilmente per cose di scarsa importanza			
30	Trascorro parte del mio tempo a studiare e a rafforzare le mie conoscenze			
31	Esprimo con difficoltà i miei sentimenti; gli altri dicono che sono molto "rigido" e formale			
32	Riesco ad avere la speranza di "riuscire" nella vita			
33	Mi capita di non sentirmi più all'altezza della situazione, mi sento triste e demoralizzato/a			
34	Le critiche ed i rimproveri, se motivati, non mi infastidiscono			
35	Mi capita di sentirmi debole senza motivo			
36	Di fronte agli imprevisti reagisco senza lasciarmi prendere dal panico			
37	Le mie "paure" o i miei "timori" interferiscono negativamente nella mia vita familiare, sociale e lavorativa			
38	Trovo il tempo per rilassarmi e per concentrarmi sui progetti in corso			
39	Mi capita di avere la bocca asciutta, brividi di fresco o eccessiva sudorazione			
40	Affronto le difficoltà al momento giusto e con fermezza			
41	Ho palpitazioni o mi capita di avere la "sensazione di svenire"			
42	Mi sento autonomo/a e ritengo di essere una persona matura			
43	Mi capita di sentirmi veramente "distrutto/a", "esaurito/a" delle mie energie			
44	Ho la sensazione di avere un discreto controllo dei miei impegni familiari e lavorativi			
45	Mi capita di sentirmi interiormente teso/a, nervoso/a, di non riuscire a rilassarmi			
46	Sono contento/a e soddisfatto/a di me stesso/a			
47	Mi capita di essere stanco/a e di pensare al suicidio			
48	Nei momenti di crisi, riesco a non scoraggiarmi			
49	Il mio desiderio sessuale è diminuito			
50	Anche in contesti difficili (ambiente lavorativo/familiare/sociale stressante e conflittuale ...) riesco a dare il meglio di me stesso/a			
51	L'ansia mi impedisce di essere attivo/a, produttivo/a, di prendere iniziative			
52	Riesco ad accettarmi, con tutti i miei difetti			
53	Mi capita di avere la sensazione che non mi interessa più niente dell'ambiente circostante			
54	Entro facilmente in contatto con gli altri, riesco ad essere un/una buon/a amico/a			
55	Mi sento proprio inutile			
56	Mi sento aperto/a, positivo/a, creativo/a			

RSPP

L'RS

Per presa visione il DSGA

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Scuola
Dott. ssa
Dott. ssa

NB.

il Test è completamente anonimo e fornirà dati di carattere generale, non associabili al singolo Istituto o al/alla singolo/a Lavoratore/trite

GIS
CONSULTING